|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunes** | **Martes** | **Miercoles** | **Jueves** | **Viernes** |
| **El menú está sujeto a cambios sin previo aviso** | **1** Pavo Con Arroz Blanco Y GuandulesMaizBolloPiña | **2** Pollo Con Naranja Y AjiesArroz Con CocoBrocoliGalletaPan De Avena | **3** Carne De Res Guisada Con VegetalesArroz BlancoPan MultigranosPudin | **4** Berenjena Empanizada Con Queso Y PastaVegetales MixtosPanMandarinas |
| Cal675 | Carb105 | Na1170 | Cal965 | Carb130 | Na1045 | Cal935 | Carb80 | Na1120 | Cal720 | Carb100 | Na1200 |
| **7** Arroz Con PolloVegetales MixtosPan MultigranosPiña | **8** Pescado Con Limon Y CilantroArroz Con Coco “Repollitos”Pan IntegralFruta Fria | **9** **Sin comidas****Día de Agradecimiento a los Voluntarios** | **10** Jamon Con PiñaYucaPostre De Manzanas CrujienteEnsalada CesarPan | **11** Pasta Con Salsa De Tomates Y VegetalesPiti PuasPan IntegralFruta Fresca |
| Cal700 | Carb90 | Na840 | Cal850 | Carb100 | Na745 | Cal910 | Carb115 | Na1350 | Cal620 | Carb105 | Na590 |
| **14** Pavo GuisadoArroz Con Guandules ZanahoriasPan IntegralCompota De Manzanas | **15** Ropa Vieja Arroz BlancoPan IntegralFruta  | **16** Frio: Sandwich CubanoEnsalada De QuinoaRemolachasGelatinaPan Pita | **17** Pollo Con Brocoli Y QuesoBatataPostre Crujiente De FrutasEnsalada VerdePan De Avena | **18** Pescado En Salsa MojoArroz Con HabichuelasVegetales MixtosPan IntegralFruta Fresca |
| Cal650 | Carb90 | Na1175 | Cal595 | Carb75 | Na910 | Cal695 | Carb85 | Na1045 | Cal845 | Carb95 | Na935 | Cal585 | Carb90 | Na685 |
| **21****Holiday No Meals Served- Dia Feriado Comidas No Seran Servidas** | **22** Huevos Con Queso Al HornoPlatanosMolondronesPan De FrutasYogur, Jugo | **23** Perro CalienteHabichuelasManzanasEnsalada De RepolloPan | **24** Pastel De Carne MechadaPure De PapasJudias Verdez/VainitasPan MultigranosBizcocho | **25** Pollo Salteado Arroz IntegralPiñaPan De Avena |
| Cal945 | Carb135 | Na730 | Cal860 | Carb95 | Na1245 | Cal760 | Carb80 | Na765 | Cal690 | Carb100 | Na1070 |
| **28** Picadillo De ResYucaBolloPudin | **29** Pollo Con Pico De GalloAuyamaRemolachasPanFruta Fria | **30** Frio: Pavo Con Queso SuizoEnsalada De EspinacasEnsalada De HabichuelasPanFruta Fresca | Los totales incluyen plato principal, acompañamientos, postre, fruta, pan, leche y margarina.Cal = Calorías totales, Na = sodio total, Carbohidratos = carbohidratos totales.  |
| Cal890 | Carb100 | Na790 | Cal660 | Carb95 | Na850 | Cal525 | Carb80 | Na1000 |

**Para cancelar comidas, llame al 978-686-1422 al menos 24 horas antes del servicio**

Se sugiere una donación confidencial de $ 2.00 por comida. Cartas de donación enviadas mensualmente.

¿Preguntas sobre nutrición? Póngase en contacto con Leigh @ 978-651-3023 o lhartwell@agespan.org